Lucien Essique

Soigner les blessures de l'enfance

pour construire son chemin de vie

Dangles
EDITIONS

Partie I

Les embûches…

À chaque pas, à chaque minute,
L'homme va à la rencontre du mystère de sa vie.
Il est à saisir ainsi, il est porteur de sens.
Il est là pour être découvert, traversé et vécu avec révérence.

Rares sont ceux qui ont une vie rectiligne, à progression constante et où tout va pour le mieux. En regardant nos propres misères, la première tendance est de penser que « la mauvaise fortune » nous tombe dessus et que le voisin a beaucoup plus de chance, car chez lui tout va bien. Il s'agit bien souvent d'une illusion ! Chaque personne est amenée à rencontrer sur son chemin des embûches, des épreuves qui sont autant d'invitations à la prise de conscience et au changement. Je vais évoquer ici les différents événements qui peuvent interroger l'être. Ceux-ci peuvent déstabiliser, faire violence, d'autant plus qu'ils ne sont pas souvent souhaités, mais imposés, parfois de façon subite ; ils peuvent aussi être source d'évolution ! Ils se vivent à différentes époques de votre existence ; les événements les plus archaïques sont souvent ceux qui portent en eux les racines de votre mal-être. Les répétitions risquent de se produire sous des formes différentes, jusqu'à ce que le sens soit entendu et que vous deveniez acteur de votre propre changement. Aujourd'hui, avec le recul, je regarde ces

embûches avec éminemment de reconnaissance, elles m'ont appris à mieux me connaître, certaines m'ont réveillé, d'autres m'ont irrité, pour d'autres, je les ai camouflées, cachées, mais elles m'ont toutes permis de me rencontrer à un niveau profond et d'évoluer. Je vous exposerai certains pas qui m'ont aidé à être davantage moi-même. Il est des pas qui coûtent, puis qui libèrent, merci la vie !

Le mal-être, le mal-vivre

S'il est un état qui doit interpeller, c'est bien celui du mal-être et du mal-vivre. Ponctuel, il invite à entendre le sens, à percevoir quel en est le déclencheur interne ou externe. Mais s'il est récurrent et devient votre ordinaire, il est véritablement urgent de vous réveiller. Si vous n'êtes pas toujours responsable de ce qui arrive dans votre vie, vous êtes responsable de ce que vous en faites. J'ai rencontré de nombreuses personnes qui attribuaient avec beaucoup de conviction les raisons de leur mal-être à des causes extérieures. Les parents, la famille, la société, les patrons, la crise, le rejet par autrui, toute une litanie de causes extérieures qui plongent l'individu dans une impossibilité de pouvoir vivre son existence avec bonheur. Tout cela s'accompagne de reproches, de plaintes, de généralisations, de critiques, de globalisations invalidantes : « Ce sera toujours comme cela, je ne pourrai jamais y arriver, les autres me veulent du mal, personne ne peut me comprendre, c'est à cause de la société, ce sont tous des pourris… » Je suis surpris de constater combien de personnes cherchent ainsi les causes de leur malheur à l'extérieur d'eux-mêmes et vivent ainsi avec beaucoup d'impuissance et d'aigreur. Elles s'enferment dans une insatisfaction permanente qui diffuse à leur être une énergie malfaisante tant elle est alimentée par des messages et des comportements nuisibles à leur propre santé. Le risque est de ressasser ce mal-être et de devenir amer, de laisser les ressentiments prendre le

pas sur votre devenir et le masquer. Viennent ensuite les fausses croyances, les ruminations intérieures qui sapent le moral et vous conduisent vers le chemin de la victimisation et des discours extérieurs où vous envahissez autrui par l'exposé de votre malheur, de vos maladies, de vos pénuries existentielles…

Vous aurez compris que cette voie est vouée à un manque de vitalité et freine gravement votre développement ! Et pourtant, si vous vivez ou avez vécu cet état, vous connaissez la souffrance qui profondément vous anime. Ce mal-être n'est pas tombé sur votre berceau, mais il est possible que la source initiale reste à entendre. À ce stade, je vous invite à ne pas sombrer dans la résignation ou la défaite, mais bien plus à entreprendre le chemin de l'écoute de votre être et réapprendre à oser investir, pas après pas, de nouveaux territoires. La solution se trouve rarement chez les autres, mais en soi. Vous avez ou vous pouvez acquérir les ressources nécessaires pour vivre mieux votre vie ; il vous faudra aller à la source, et j'espère que cet ouvrage vous offrira des clés essentielles. Maintenant, si votre état de mal-être est récent et passager, vous avez toutes les raisons de vous apaiser, vous n'êtes pas seul dans cette situation et les clés porteuses de sens ne sont certainement pas très éloignées du vécu récent de votre vie. À vous d'apprendre à écouter les symptômes, les déclencheurs intérieurs et extérieurs et à voir, entendre, ressentir quelle réponse vous avez instinctivement mise en œuvre. Quand vous aurez repéré votre propre fonctionnement, bien souvent inconscient, vous trouverez le début du mode d'emploi pour changer.

L'autre risque dans la gestion du mal-être est de chercher un substrat chimique extérieur pour apaiser cette souffrance, cette mélancolie et de donner ainsi le pouvoir aux psychotropes : selon

certaines statistiques, un Français sur quatre y a recours. L'utilisation quasi systématique de ce genre de médication (les anxiolytiques, les antidépresseurs, les hypnotiques, les neuroleptiques…) vous attire dans un engrenage, créant des effets secondaires bien souvent dramatiques, affectant votre mental et votre personnalité, vous conduisant dans une dépendance et vous évitant d'aller chercher le sens de vos souffrances. Si certains médicaments sont indiqués dans des périodes de trouble sévère, il en est souvent fait un usage abusif.

Mettre du sens sur ces périodes de mal-être est essentiel ; je vous propose, à partir des quelques clés incluses dans ce livre, de tenter d'entreprendre cette recherche essentielle. Je vous indique ci-dessous une clé toute simple à utiliser chaque jour.

Clé n°1

Apprendre à sortir des pensées automatiques et envahissantes et construire un dialogue avec vous-même, avec vos ressentis basés sur votre vécu personnel. Voici quelques possibilités :
Le soir, avant de vous coucher, prenez un moment rien qu'à vous dans un espace paisible où vous ne serez pas dérangé. Assis ou allongé confortablement dans une demi-obscurité, vous pourrez vous poser ces quelques questions :
Comment ai-je vécu cette journée ?
Quels en ont été les bons moments ? Quelles rencontres ai-je faites ? Comment les ai-je vécues ? Qu'est-ce qui a été difficile pour moi ? Qu'est-ce qui est touché chez moi ? Suis-je conscient de ma part de responsabilité ? Que vais-je en faire de façon concrète ?...

Puis prenez quelques inspirations, centrez-vous sur le bon et souhaitez-vous une bonne et douce nuit réparatrice. La lecture d'un poème, le tirage d'une carte de tarot viendront boucler ce partage avec vous-même, et cela ne vous prendra que quelques minutes. Si un fait ou une pensée vous tracasse, écrivez-les et chassez-les provisoirement de votre univers.

Il est possible d'ouvrir un cahier personnel sur lequel vous noterez jour après jour vos découvertes, vos ressources et aussi ce qui vous contraint en validant un axe de travail, une action à mettre en œuvre.

Si ce travail se crée dans votre intériorité en prise directe avec votre vécu et avec vos aspirations, vous serez surpris, quelque temps plus tard, en relisant vos notes, de voir les progrès que vous avez réalisés.

« Il est nécessaire de semer, de cultiver avec amour pour recueillir les fruits de votre travail ; le temps est avec vous, la saison de la cueillette vous enchantera, elle sera délicieuse et vous en sortirez enrichi ; pour les plus attentionnés avec eux-mêmes, d'autres récoltes vous attendent : c'est ainsi que les saisons viendront ponctuer votre mue intérieure, jusqu'à votre élévation ultime, que je vous souhaite riche et féconde. »

Les maladies, les somatisations, les accidents...

S'il est des amis que nous redoutons, ce sont bien ceux-là ! Et pourtant, ce sont de grands amis, des guides, des détecteurs qui nous indiquent que dans notre merveilleuse alchimie âme, corps et esprit, il y a une tension, un conflit entre deux parties de notre être : le réveil douloureux d'un deuil, d'une situation inachevée, une accumulation de violences, de non-respect de soi, une carence dans nos besoins essentiels, qu'ils soient physiologiques ou psychiques et relationnels, ou le rappel inconscient d'un non-dit, d'une intrication transgénérationnelle, la réactivation d'une émotion liée à un fait vécu qui vous renvoie à une blessure de l'enfance, bien enfouie, cachée, dissimulée !

Les maladies, les accidents ou les répétitions traumatiques et les petits incidents de la vie, s'ils sont vécus comme des embûches, sont porteurs d'une dimension symbolique ; ils sont autant de langages à entendre pour grandir et devenir des êtres plus conscients.

Quand, sur le tableau de bord de votre voiture, la jauge indique un manque d'essence, quand un voyant vous avertit d'un problème mécanique, il y a urgence à s'arrêter ou à conduire votre véhicule au garage le plus proche – la peur de la panne vous alerte. Les signaux de votre corps sont des avertissements et vous ne les percevez pas, vous ne savez pas les entendre ; il est possible que

vous luttiez contre ou que vous les assommiez avec des substances chimiques. Le sens reste ainsi caché, et il est probable que « le mal à dire » se manifeste avec plus de force ! J'écris « vous », mais je m'identifie dans ce schéma, et j'ai beaucoup donné, tant ce fut chez moi un langage habituel d'expression de mon mal-être ! Votre corps est votre véhicule, prenez-en soin !

Tout cela se crée de façon inconsciente, quand la somatisation ou la maladie se manifeste : cela signifie que l'événement déclencheur est déjà dépassé. Pour certains cancers, les racines peuvent remonter à plusieurs années ! Pour d'autres maux, il faut quelquefois remonter six mois en amont. Comment se fait-il que nous ayons autant de mal à mettre des mots sur des maux ou à mettre des mots avant les maux ? Comment pouvons-nous expliquer que nous mettions tant d'attention au paraître, à l'expression extérieure par l'emploi de cosmétiques et de produits de beauté, et que nous ayons autant de difficultés à rejoindre notre unicité et notre beauté intérieure par une écoute attentive de nos ressentis et de notre vécu ? Je ne peux pas y répondre complètement, mais voici quelques éléments qui m'interpellent.

En Occident nous avons une vision mécanique et parcellaire de notre corps et même de notre être. La médecine classique l'a d'ailleurs segmenté en de nombreuses spécialités et la prise en charge holistique n'existe pas ou très peu. Le remboursement des soins et la prise en charge des frais de santé ont eu des effets positifs au niveau social et sanitaire, mais ont entraîné aussi des effets pervers qui ont fait que les soins du corps ont été confiés, abandonnés à un corps médical qui lui savait, avait la connaissance parfaite et donc le pouvoir de prescrire des médicaments, substances chimiques censées résoudre les problèmes

de santé. Ce principe de fonctionnement des soins quasi gratuits a transformé nombre d'entre nous en des consommateurs, bien souvent assistés ! Laissant à d'autres le soin de gérer notre mal-être physique et psychique, et de nous prescrire des médicaments qui contiennent des principes actifs puissants qui, dans la plupart des cas, effacent le symptôme sans nous permettre d'en percevoir le sens… Aujourd'hui, différentes affaires montrent que le pouvoir de l'argent a poussé certains à prescrire, à mettre au point des substances qui ont des effets maléfiques ; les risques sur la santé sont grands, et de nouvelles pathologies se déclarent tant le sens des maux n'est pas identifié, tant la résistance à certaines molécules se manifeste, tant des effets induits par certains médicaments se révèlent désastreux. La médecine a certes une utilité mais doit être approchée avec conscience, selon Rabelais : Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.

C'est ainsi que mon enfance et mon adolescence ont été l'objet de nombreuses consultations médicales en tout genre, d'interventions chirurgicales, d'expérimentations médicamenteuses. Et je savais que dès que quelque chose n'allait pas chez moi, le remède était la prescription médicale. J'ai découvert en faisant mes différentes formations de développement personnel à l'âge adulte que ma chère maman devait souffrir du syndrome de Münchhausen par procuration. Ce dernier a eu pour conséquence un lien contraignant entre elle et moi, habité par un langage habituel, la maladie, qui était pour elle une source de recherche des meilleurs médecins, des meilleurs hôpitaux, des médications nouvelles, masquant chez elle un besoin de reconnaissance, d'existence et une intrication dans son histoire familiale… Aujourd'hui, je me suis construit un autre regard et je mets du sens aux somatisations qui

peuvent habiter mon être. J'évite l'utilisation régulière et abusive des substances chimiques pour préférer des médecines douces plus en accord avec l'écologie de mon être. Mais il m'arrive encore d'avoir une première réaction vers la recherche de solutions médicamenteuses. Peut-être certains d'entre vous peuvent-ils faire le constat suivant : « La maladie vous inquiète et vous rentrez alors dans une sorte d'angoisse où l'urgence d'être soigné devient impérieuse. C'est alors que les signaux somatiques s'amplifient, et la consultation aux urgences ou auprès d'un médecin devient pour vous inévitable. Une fois la consultation terminée, vous vous sentez déjà beaucoup mieux, et parfois vous renoncerez même à prendre les médicaments prescrits, ou vous abandonnerez très vite le traitement ! » C'est impressionnant de voir combien le corps et l'esprit sont ainsi liés ! C'est surprenant de voir que vos peurs, votre imaginaire peuvent accélérer votre mal-être et que, en recevant l'avis d'une personne autorisée, vous vous ouvrez à un mieux-être passager ! Car le sens n'est pas entendu, vous êtes juste allé chercher une pommade ! D'autres, après la consultation, vont estimer que la réponse ou le traitement apporté n'est pas suffisant, et ils vont solliciter l'avis d'un confrère ou demander d'autres remèdes, s'échappant dans une course du jamais assez ; le sens sera d'autant plus nié, et la dépendance à l'artillerie médicale va être entière sans bien souvent apporter de solution durable. D'autres encore vont avoir peur d'être malades avant de l'être et vont développer une hypocondrie. Certains diagnostics posés à tort vont aussi être le nid d'un effet « nocebeau » – à savoir le fait que croire à ce diagnostic risque de développer chez vous des peurs encore attisées par la lecture de toute la littérature sur Internet, et quelquefois créer ou amplifier la maladie. C'est ainsi qu'un professeur en neurochirurgie avait

détecté chez moi, suite à une IRM, un neurinome ; après avoir pris connaissance des suites possibles de cette maladie sur Internet, je me voyais condamné et je m'imaginais dire au revoir à mes enfants : il n'en fut rien, bien heureusement, car une deuxième IRM annula ce diagnostic. Nous avons un pouvoir immense en nous, notre mental, capable si nous l'écoutons de nous emmener dans les pires turpitudes ; nous avons aussi la possibilité de nous ancrer sur notre désir de guérir, mais aussi d'apprendre à mettre du sens sur nos maux et d'estimer ce qui sera le plus adapté pour notre santé physique et psychique.

Reconnaître les maladies comme des langages est un acte de responsabilisation, c'est une invitation à mieux se connaître et à gérer sa vie avec plus de conscience. C'est une direction essentielle, même si au début l'écoute de vous-même à ce niveau n'est pas toujours facile et peu couronnée de succès ; vous saurez à la longue en entendre le sens et vous pourrez ainsi adopter un comportement, une communication vis-à-vis de vous-même plus respectueuse et écologique. Je souhaite vous citer cet exemple : un jour, en animant une formation, je ressentais des démangeaisons désagréables au niveau de la nuque, ces dernières prenaient une part de mon énergie. Tenaillé par l'enchaînement de plusieurs jours d'interventions sans discontinuer, je n'ai pas pris le temps de mettre du sens sur cette somatisation. Après quelques jours, l'inconfort gagnant, je décidai de prendre rendez-vous auprès d'une spécialiste en dermatologie. Cette dernière diagnostiqua du psoriasis. Après son diagnostic, je me rappelle lui avoir signifié : « Bien, cela peut venir et ne plus se reproduire », et elle acquiesça. J'ai pris le traitement pendant quelques jours et je fus soigné. Quelques mois plus tard, dans des circonstances analogues, en

animant une formation, je ressentis le même phénomène ; le soir même, je m'offrais une écoute avec moi-même. Je me suis alors souvenu d'un stress lié à la peur de rater mon train et donc aussi d'être en retard à la formation que j'animais auprès d'un grand groupe français de l'ameublement. Le fait de mettre du sens, de relier ce symptôme au stress et aux différentes peurs qui en étaient les déclencheurs m'a permis de m'entendre et d'adopter désormais un autre comportement ; le psoriasis est parti de lui-même, et depuis je n'ai plus vécu ce genre de somatisation. C'est quelquefois beaucoup plus complexe, et il est alors nécessaire de travailler davantage en profondeur.

Je pourrais vous citer de nombreux exemples qui m'inclinent à donner du temps à l'écoute des maux et aux actes traumatiques. Comment faire, quelles sont les méthodes à utiliser ? Avant de vous indiquer quelques clés, je souhaite préciser que mon propos n'est pas de vous détourner des conseils des médecins et de la prise d'un traitement, ceux-ci sont utiles et bien souvent nécessaires pour des maladies bien établies, graves et récidivantes. Mais il est essentiel aujourd'hui d'être maître de votre santé, de sortir de cette vision mécaniste et de vous ouvrir à l'écoute de votre être. Les propositions que je préconise sont là pour vous permettre d'avoir une compréhension de votre propre fonctionnement et d'apprendre à poser le sens sur les langages de votre corps ; et, ainsi, de le respecter et vivre davantage en harmonie. Maintenant, je préfère l'homéopathie et les méthodes douces plutôt que l'allopathie, sans pour autant m'en éloigner totalement. Il existe de nombreux courants qui ouvrent des possibilités de prise en charge de votre santé par des médecines douces, c'est-à-dire respectueuses de votre être. Je souhaite citer l'homéopathie, la médecine par

les plantes, les huiles essentielles, les nutriments, la naturopathie, l'ostéopathie, la fasciathérapie les soins énergétiques, le recours à la sophrologie, aux constellations familiales, à l'hypnose, à la méditation… Il y a de nombreuses voies pour trouver le mode le plus adapté et éviter de prendre des molécules chimiques qui, si elles soignent, apaisent une affection, une inflammation, risquent de détraquer à moyen ou long terme d'autres organes, le foie, l'estomac, les reins, les intestins… Ce recours n'est pas à exclure dans des phases aiguës ou pour des maladies à risque, mais ancrez-vous dès que cela sera possible sur l'écoute de ces messages !

Il est donc essentiel de prendre en main votre santé et d'envisager les maux du corps non de façon mécanique, comme depuis longtemps cela a été proposé, mais d'une manière plus subtile, à savoir avec une vision holistique en accord avec votre propre écologie et vos valeurs.

Il est important de faire ce travail non pas dans le désir d'être débarrassé de la maladie ou de la somatisation, mais dans le but d'entendre le sens, d'aller à sa rencontre, de l'embrasser à un niveau subtil, d'accepter le message qui en découle puis de reprendre votre route avec plus de conscience et de connaissance. J'ai créé ainsi un mode d'élucidation des somatisations sur ce simple axiome, et j'en vois des bénéfices importants.

Pour entendre le sens des maux de votre être, je vous propose ici quelques clés, quelques questionnements, mais je n'ai pas la prétention de répondre à tous vos maux. C'est juste quelques petites questions à vous poser, une attitude à avoir avec vous-même. Nous avons bien souvent besoin de l'écoute d'un professionnel pour aller plus au fond des choses. Il y aurait toute une éducation à faire dans cette écoute subtile de notre être.

Sachez que les peurs sont de véritables freins à votre vitalité, que la colère est digne d'une tempête intérieure qui provoque des ravages insoupçonnés et que certaines formes aggravées et mal placées de culpabilité telles que la culpabilisation et l'auto-culpabilisation sont sources de maladies graves quand elles sont répétées et maintenues bien au chaud dans votre conscience. Elles vous privent de l'énergie vitale qui est la vôtre et, quelque six à neuf mois plus tard, vous en ferez les frais.

Clé n° 2

Dès que les alertes somatiques montrent leur voie, je vous propose d'écrire les symptômes, de les dessiner ou de les représenter. Cela a pour but de les sortir symboliquement de votre être et d'engager un dialogue entre les trois parties de votre être, âme, corps et esprit. Puis, pour les maux les plus simples (rhume, maux de dos, douleurs, mal de tête, maux de ventre…), posez-vous ces questions :
Qu'est-ce que mon corps tente de me dire ?
Qu'ai-je vécu hier ou les jours précédents ?
Ai-je reçu un propos violent, qui m'a troublé ?
Ai-je vécu un conflit avec moi-même ou avec quelqu'un ? Est-ce que je me sens tiraillé ? Quelle réponse puis-je apporter ? Comment puis-je me respecter ?
Est-ce que la maladie touche une partie de mon corps, un des cinq sens, qu'est-ce que je ne veux pas voir, entendre, sentir ?
Est-ce qu'elle se situe sur le côté droit de mon corps (relatif au masculin, au père) ou sur le côté gauche de mon corps (relatif au féminin ou à la mère) ?
Quels sont les ressentis cachés, les non-dits ?

Est-ce une date qui me renvoie à l'anniversaire d'un deuil, d'une séparation, d'une situation qui s'est arrêtée rapidement, sans mots ?
Est-ce que je me suis respecté dans mes besoins, mes valeurs ?
Est-ce que je vis actuellement une peur, une appréhension ?
Qu'est-ce qui retient ma vitalité ?
Il existe bien d'autres sources, mais si à ces questions vos propres réponses font sens et si vous prenez le temps de mettre en œuvre une réponse personnelle aux éléments qui vous ont troublé, vous deviendrez un peu plus auteur de votre vie et vous apprendrez à vous dire et à panser vos plaies. Ce travail, cette recherche se réalise en étant centré sur vos ressentis, vos émotions. Voyez-vous, quand ce travail d'archéologie est engagé, vous devenez davantage l'artisan de votre vie, vous pouvez vous aider de certains livres de décodage biologique, tels que les ouvrages de Jacques Martel, de Lise Bourbeau… mais commencez tout d'abord par votre propre auscultation personnalisée. Plus le sens sera posé, plus la somatisation pourra s'effacer ; dans le cas contraire, faites-vous accompagner par un professionnel de santé.

Table des matières

Prologue 5
Les prémices de votre vie 8
Avis aux lecteurs 13

Partie I

Les embûches…

Le mal-être, le mal-vivre 17
Les maladies, les somatisations, les accidents… 21
Les blocages relationnels 30
Les addictions 35
Les peurs, les doutes 40
Les deuils, les séparations… 46
Le réactionnel 49

Partie II

La prise de conscience

Les déclencheurs, les avertisseurs de votre vie 57
Les émotions 63
Les accidents de la vie, quand le mur est atteint ! 68
Les résistances 71

Les rencontres porteuses de sens, ou comment écouter les signes qui vous rejoignent 79
Entendre, écouter les racines du mal-être 84
L'appel inconscient, la porte qui s'ouvre 89

Partie III

Être responsable de son chemin de vie, l'action, la transmutation

De l'homme d'hier à l'homme de demain 95
Reconnaître les blessures de l'enfance 99
S'incarner, le choix d'une nouvelle vie 99
Naître 102
La vie de terrien – les trois premières années 107
Avant 7 ans, l'âge de raison 111
Soigner les blessures de l'enfance 117
Restituer les violences reçues 124
Se délier des entraves du passé – Deuils, séparations et situations inachevées 132
Les deuils suite à la mort d'un proche 132
Les ruptures amoureuses et/ou amicales 142
Les situations inachevées 146
Prendre sa place dans sa famille, les liens qui nous bloquent 149
La communication relationnelle 151
Les sentiments, l'amour au cœur des relations familiales 153
La transmission de la vie, le coût de la vie 154

Les lois du système et de la fratrie 157
Les non-dits 159
Les valeurs universelles essentielles 159
Créer son chemin de vie 163

Partie IV

Un nouvel état de conscience, l'homme nouveau

Un plein d'énergie ! 170
Des relations apaisées, vivifiées 175
De nouvelles rencontres 180
Être soi, absolument ! 187
Les nouvelles conquêtes, les nouveaux espaces 191
La solitude habitée ! 196
Être ZEN ! 199

Partie V

Habiter son chemin de vie, sa mission

Le chemin de vie, la mission ! 205
Les valeurs essentielles 210
Les besoins 214
La prise de recul sur le monde 223
L'intention positive créatrice 228
Le plaisir d'être soi 235
Une spiritualité vivante 238

Partie VI

Les ancrages

La liberté intérieure 244
L'amour inconditionnel 247
Homme, femme, la rencontre du féminin intérieur 249
La lumière intérieure 252
La paix 255
La sérénité 258
L'éternité 260

Partie VII

La renaissance, une vie féconde

L'ouverture à de nouvelles perceptions 265
Écouter votre intuition 269
Les rencontres subtiles, les rencontres avec des âmes 272
La découverte de nouveaux horizons – les différentes pratiques 276
Réception et transmission 278
L'union intérieure – l'union entre toutes vos parties 280

Épilogue 282

Contact 283